

СОГЛАСОВАНО

Директор государственного
учреждения образования

"Средняя школа №9 г. Жлобина"

А. В. Мисер

29 ноября 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор КТГУП "Школьник"

И. Г. Костейкова

29 ноября 2024г.

Примерное меню

для обучающихся 1-4 классов зимне-весенний период.

Вторая неделя.

ПОНЕДЕЛЬНИК	№ р-ры	Наименование	Вы-ход	Бел.	Жир.	Угл.	Ккал.
	ЗАВТРАК II						
	ф.б.	Кукуруза сахарная консервированная (порциями)	40	10,8		4,4	20,4
	№8.3 сб.2020	Сосиски отварные *3	50	4,95	8,95	0,8	124,4
	№10.3сб.2020	Рис отварной	100	2,5	3,6	21,9	130
	№13.5сб.2020	Чай с молоком	200	1,5	1,4	17,2	84
		Кондитерское изделие (вафельный батончик)	21	1,05	6,7	12,1	130,4
		Хлеб пшеничный (батон)*	20	1,6	0,3	10,6	50,4
	ИТОГО:			22,4	20,95	67	539,6
	ОБЕД ГПД						
	ф.б.	Салат "Пташка"с м.р.*4	60	7,92	14,04	1,44	163,8
	№2.3сб.2020	Борщ с картофелем со сметаной	200/10	1,8	5	11,4	116,4
	№338 сб.2003	Рыба жареная в яйце	50	12,3	5,1	2,85	90,15
	№10.8сб.2020	Картофель отварной	150	2,85	4,3	22,3	139,5
		Сок	200	0,6	0,2	28	120
		Хлеб ржаной*	20	1,2	0,1	9	42,4
	ИТОГО:			26,67	28,74	74,99	672,25
	ОБЕД для обучающихся во вторую смену						
	ф.б.	Салат "Пташка"с м.р.*4	50	6,6	12	1,2	136,5
	№2.3 сб.2020	Борщ с картофелем со сметаной	200/10	1,8	5	11,4	116,4
	№8.3сб.2020	Сосиски отварные *3	50	4,95	8,95	0,8	124,4
	№10.3сб.2020	Рис отварной	100	2,5	3,6	21,9	130
	№13.2сб.2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	10	41
		Кондитерское изделие (вафельный батончик)	21	1,05	6,7	12,1	130,4
		Хлеб ржаной*	20	1,2	0,1	9	42,4
	ИТОГО			18,3	36,39	66,4	721,1
	ПОЛДНИК ГПД						
	№5.2сб.2020	Омлет натуральный	80	7,44	10	16,4	108,4
	ф.б.	Напиток апельсиновый новый с вит."С"	200	0,18	0,12	16,5	70
		Батон	20	1,6	0,3	10,6	50,4
	ИТОГО:			9,22	10,42	43,5	228,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			57,4	66,7	301	1440,6

ЗАВТРАК II

ф.б.	Наименование	Вы-ход	Бел.	Жир.	Угл.	Ккал.
ф.б.	Салат "Нежность"с м.р.*15	60	1,26	4,32	2,04	52,2
№9.22сб.2020	Биточки куриные с сыром	50	8,85	4,85	6,5	105,3
№10.9сб.2020	Пюре картофельное	150	3,15	4,95	20,1	138

№13.8сб.2020	Какао с молоком	200	3,8	3,9	20,7	133
	Хлеб пшеничный (батон)*	20	1,6	0,3	10,6	50,4
ИТОГО:			18,66	18,32	59,94	478,9
	ОБЕД ГПД					
№34 сб.2003	Салат из свеклы с сыром со сметаной	75	3,75	5,7	4,8	85,7
№2.25сб.2020	Суп картофельный с бобовыми	200	4,6	3,6	16,2	116
ф.б.	Шашлычок куриный	50	15,4	14,45	0,5	198
№10.4 сб.2020	Рис припущенный	100	2,4	2,6	23,8	128
Ф.б.	Напиток "Фантастик" с вит.»С»	200	0,2	-	14	58
	Хлеб ржаной*	40	2,4	0,2	18	84,8
ИТОГО			28,75	26,55	77,3	670,5
	ОБЕД для обучающихся во вторую смену					
ф.б.	Салат "Нежность"с м.р. *15	75	1,6	5,4	2,55	65,3
№2.25 сб.2020	Суп картофельный с бобовыми	200	4,6	3,6	16,2	116
№9.22сб.2020	Биточки куриные с сыром	50	8,8	4,8	6,5	157,9
№10.9сб.2020	Пюре картофельное	100	2,1	3,3	13,4	92
ф.б.	Напиток "Фантастик" с вит.»С»	200	0,2	0	14	58
	Хлеб ржаной*	20	1,2	0,1	9	42,4
	Сырок творожный глазированный	40	3,16	11	13	165,2
ИТОГО			21,66	28,2	74,65	696,8
	ПОЛДНИК ГПД					
ф.б.	Запеканка из рикотты	70	6,5	8,75	14,4	162
№13.10сб.2020	Молоко кипяченое*13	200	5,2	5,6	8,6	104
ИТОГО			11,7	14,35	23	266
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			59,1	59,2	160,2	1415,4

	ЗАВТРАК II					
ф.б.	Горошек консервированный (порциями)	30	8,1	0	3,3	15,3
№8.21сб.2020	Шницель из свинины	60	8,04	11	8,52	145,6
№10.1сб.2020	Каша рассыпчатая гречневая *5	100	3	3	14,9	97
	Сок	200	0,6	0,2	28	120
	Хлеб ржаной*	20	1,2	0,1	9	42,4
№12.1 сб.2020	Фрукты*	180	0,8	0,8	17,6	81
ИТОГО:			21,74	15,1	81,32	501,3
	ОБЕД ГПД					
№23 сб.1997	Салат из свеклы с м.р.	100	2,68	7,1	1,6	81,6
№2.36сб.2020	Суп молочный с крупой рисовой*6	200	1,8	6,6	7,69	116,8
№8.12 сб.2020	Гуляш из свинины*7	50/25	11,4	10,9	5,1	254
№10.9 сб.2020	Пюре картофельное	100	2,1	3,3	13,4	92
ф.б.	Напиток из припаса (в ассортименте) с вит.С"	200	0,2	0	14	90
	Хлеб ржаной *	20	1,2	0,1	9	42,4
ИТОГО			19,38	28	50,79	676,8
	ОБЕД для обучающихся во вторую смену					
ф.б.	Горошек консервированный (порциями)	30	8,1	0	3,3	15,3
№2.36сб.2020	Суп молочный с крупой рисовой*6	200	1,8	6,6	7,69	116,8
№8.12сб.2020	Гуляш из свинины*7	50/25	11,4	10,9	5,1	254
№10.1сб.2020	Каша рассыпчатая гречневая*5	100	3	3	14,9	97
	Сок	200	0,6	0,2	28	120
	Кондитерское изделие (батончик вафельный)*	21	0,3	0,04	31,9	130,4
	Хлеб ржаной*	20	1,2	0,1	9	42,4
ИТОГО			26,4	20,84	99,89	775,9
	ПОЛДНИК ГПД					

ЧЕТВЕРГ	№5.9 сб.2020	Драчена	100	11,1	14,9	5,6	250
	№13.2 сб.2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	10	42
		Хлеб ржаной*	10	0,6	0,1	4,5	20,5
	ИТОГО:			11,9	15,04	20,1	312,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			53	58,1	152,2	1490,6
		ЗАВТРАК II					
	ф.б.	Морская капуста (порциями)*8	40	0,04	1,08	0	18,4
	ф.б.	Котлета "Нежная"*9	50	16,28	13,2	5,92	142,8
	№10.9сб.2020	Пюре картофельное	100	2,1	3,3	13,4	92
	№13.8сб.2020	Какао с молоком	200	3,8	3,9	20,3	133
		Хлеб ржаной*	20	1,2	0,1	9	42,4
		Кондитерское изделие (зефир)*	40	0,3	0,04	31,9	130,4
	ИТОГО:			23,72	21,62	80,52	559
		ОБЕД ГПД					
	№1.70 сб.2020	Салат "Здоровье"	80	2	8	4,7	96
	№2.18сб.2020	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,9	5,1	12,5	103,4
	№7.10сб.2020	Биточки рыбные*10	50	16,2	4,2	7,1	121
	№10.2сб.2020	Каша рисовая вязкая	100	1,4	2,76	14,9	135
	ф.б.	Напиток лимонный новый с вит."С"	200	0,2	0,2	21	88
		Хлеб ржаной*	20	1,2	0,1	9	42,4
	№12.1 сб.2020	Фрукты*	180	0,8	0,8	17,6	81
	ИТОГО:			25,7	23,16	108,6	754,8
		ОБЕД для обучающихся во вторую смену					
	ф.б.	Морская капуста (порциями)*8	50	0,06	1,62	0	27,6
			200/10	1,9	5,1	12,5	103,4
	№2.18сб.2020	Рассольник ленинградский со сметаной					
	Ф.б.	Котлета "Нежная"*9	75	19,41	19,8	8,87	244,1
	№10.9сб.2020	Пюре картофельное	100	2,1	3,3	13,4	92
	№12.5сб.2020	Чай с лимоном	200/7	0,4	0,05	11	51
		Хлеб ржаной*	20	1,2	0,1	9	42,4
		Кондитерское изделие (зефир)*	40				
	ИТОГО			3,16	11	13	165,2
		ПОЛДНИК ГПД		28,23	40,97	67,77	725,7
	ф.б.	Сырники из рикотты	70	8	10,2	28,1	199,5
	№13.5сб.2020	Чай с молоком	200	1,5	1,4	17,2	84
	ИТОГО:			9,5	11,6	45,3	283,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			58,9	56,4	234,4	1597,3
ПЯТНИЦА		ЗАВТРАК II					
	№1.47 сб.2020	Салат из белокочанной капусты с м.р.	60	0,72	1,53	3,39	30,3
	№8.21сб.2020	Шницель из свинины	60	19,48	14,9	8,4	216,4
	№10.7сб.2020	Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120
		Сок	200	0,6	0,2	28	120
		Хлеб ржаной*	20	1,2	0,1	9	42,4
	ИТОГО:			25,4	19,63	68,99	529,1
		ОБЕД ГПД					
	№1.74сб.2020	Салат "Школьный"	80	0,96	8,08	5,12	96,8
	№2.10сб.2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,8	5	11,4	116,4
		Тефтели с соусом сметанным с томатом*12	80/40	16,16	23,2	14,5	229
	№8.28сб.2020						
	№10.8сб.2020	Картофель отварной*12	150	3,15	4,95	20,1	138
	№12.6сб.2020	Компот из свежих яблок с вит."С"	200	0,2	0,2	21	88
		Хлеб ржаной*	20	1,2	0,1	9	42,4
	ИТОГО:			23,47	41,53	81,12	710,6

ОБЕД для обучающихся во вторую смену						
№1.74сб.2020	Салат "Школьный"*11	100	1,4	8,1	5,6	101
№2.10сб.2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,8	5	11,4	116,4
№8.19сб.2020	Шницель натуральный рубленный из свинины	50	9,66	11,6	5	163,3
№10.7сб.2020	Макаронные изделия отварные	100	3,4	2,9	20,2	120
	Сок	200	0,6	0,2	28	120
	Хлеб ржаной*	20	1,2	0,1	9	42,4
ИТОГО			18,06	27,9	79,2	663,1
ПОЛДНИК ТПД						
Ф.б.	Варэнкі лянівныя смачныя*14	75	6,3	3,68	22,2	152,2
№13.6сб.2020	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1	16	78
ИТОГО:			7,7	4,68	38,2	230,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			57,1	65,8	192,8	1491,1

* Нормы хлеба могут изменяться с учетом его фактического потребления;

при использовании хлебобулочных изделий собственного производства нормы хлеба уменьшаются, а нормы на необходимые для их приготовления продукты увеличиваются (постановление Совета Министров РБ №317), в редакции постановления Совета Министров РБ от 23.08.2023г. №555

*2 Вес фруктов, кондитерских изделий меняется в зависимости от акта калибровки

*3 Допускается замена на колбасу вареную отварную ТК №8.3 сб.2020

*4 Допускается замена на Салат "Чайка" ТК №1.80 сб.2020

*5 Допускается замена на кашу гречневую вязкую ТК №10.2сб.2020, кашу пшеничную вязкую ТК №10.2

*6 Допускается замена на Затирка с молоком ТК №2,38 сб.2020

*7 Допускается замена на Мясо тушеное ТК №8.8сб.2020, Мясо отварное ТК №8.1 сб.2020, Гуляш из филе птицы ТК №9.18сб.2020, Поджарку из филе птицы ф.б.

*8 Допускается замена на Кукурузу консервированную, Горошек консервированный (порциями) ф.б.

*9 Допускается замена на Биточки "Аппетитные" ф.б., Котлета "Мираж" ф.б.

*10 Допускается замена на Биточки "Морские" ф.б., Наггетсы из рыбы ф.б.

*11 Допускается замена на Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком ф.б. Салат "Перемена" ф.б. Салат "Парус" ф.б.

*12 Допускается замена на котлета "Деревенская" ф.б.

*13 Допускается замена на Чай с молоком ТК №13.5 сб.2020

*14 Допускается замена на запеканку из рикотты ф.б., сырники из рикотты ф.б.

*15 Допускается замена на Салат "Нежность" со сметаной ф.б.

"С"-витаминизацию блюд проводить в соответствии с нормами питания на каждую возрастную группу:

50мг для детей в возрасте 6-10 лет

70мг для детей в возрасте 11-18 лет

Во вторую смену учащимся 3-4 классов, 6-8 классов в качестве одноразового питания предоставляется обед (алгоритм применения постановления Совета Министров РБ от 23.08.2023г. №555)

Для детей, находящихся на диетическом (лечебном и профилактическом) питании, дневной (суточный) рацион подлежит коррекции в соответствии с рекомендациями врача-педиатра (ССЭТ №525 П.149)

Меню составлено на основе:

Сборника технологических карт блюд и изделий для питания учащихся учреждений образования 2020г. (сб.2020)

Сборника рецептур белорусских блюд 1997г. (сб.1997)

Фирменных блюд собственной разработки (ф.б.)

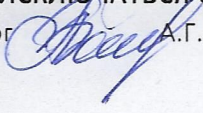
Сборника технологических карт блюд диетического питания 2003г. (сб.2003)

Сборника технологических карт кондитерских и булочных изделий 2007г. (сб.2007)

примечание:

Допускается производить замены блюд на равноценные по пищевой и энергетической ценности в случае недопоставки продуктов или в период неисправности торгово-технологического оборудования, а также по другим обоснованным причинам ССЭТ от 07.08.2019г №525
Не включать одноименные блюда и гарниры в течение двух дней подряд.

***ПО СОГЛАСОВАНИЮ С РОДИТЕЛЬСКИМ КОМИТЕТОМ ИЗ РАЦИОНА ОБЕДОВ
МОГУТ ИСКЛЮЧАТЬСЯ СУПЫ (ПОЛНОСТЬЮ ИЛИ В ОТДЕЛЬНЫЕ ДНИ)

технолог  А.Г.Бондаренко